Quand Saint-Luc LUTTE CONTRE LE TABAC

À Saint-Luc, l'addiction au tabac est loin d'être prise à la légère! Un Centre d'aide aux fumeurs a d'ailleurs été mis sur pied pour les aider à se défaire de cette habitude, ô combien néfaste.

CANDICE VANHECKE



TABAC ET GROSSESSE

Quels risques court une femme enceinte fumeuse?

Dr Véronique Godding: D'abord, il faut savoir qu'en Belgique, environ une femme sur cinq fume durant sa grossesse. Or, le tabagisme constitue un danger pour elle et pour son bébé: risques doublés de fausse couche, d'accouchement prématuré, de décollement du placenta. Fumer pendant la grossesse ralentit la croissance du bébé, tant pour le poids et la taille que le développement pulmonaire, métabolique... Les bébés dont la maman a fumé pendant la grossesse ont un risque plus important d'être victimes de mort subite du nourrisson, de bronchiolites, de pneumonies et d'asthme. Le risque de développer des maladies chroniques (diabète, hypertension artérielle, etc.) durant l'enfance ou la vie adulte est également augmenté.

Une femme peut-elle se contenter de diminuer le nombre de cigarettes fumées?

RENSEIGNEMENTS >> La consultation du Dr Véronique Godding, responsable de la Consultation d'aide aux fumeurs, est située au niveau -1, zone H1. // Tél.: 02 764 19 02.

© GettyImage

«Fumer nuit à la santé», tout le monde connaît la rengaine, et les images cauchemardesques apposées sur les paquets de cigarettes sont là pour nous le rappeler. Pourtant, la peur seule n'a jamais été la meilleure alliée pour arrêter de fumer. C'est la raison pour laquelle les Cliniques Saint-Luc, et plus particulièrement le Département de pathologie cardiovasculaire, ont créé un Centre d'aide aux fumeurs qui s'adresse aussi bien aux personnes extérieures à l'hôpital qu'aux patients hospitalisés et aux membres du personnel.

La cigarette, ennemie des patients hospitalisés

Fumer aggrave l'évolution de très nombreuses maladies chroniques: l'angine de poitrine, l'hypertension artérielle, le diabète, etc. Les personnes en bonne santé risquent, elles aussi, de subir un jour les conséquences du tabagisme. On pense bien sûr aux cancers des voies respiratoires et à la bronchite chronique, mais on ignore souvent que les problèmes post-opératoires sont bien plus fréquents chez les patients fumeurs. On sait par exemple que leur cicatrisation se fait moins vite et moins bien que chez les non-fumeurs, et que la durée de leur hospitalisation est souvent plus longue.

VG: Non, car même si elle fume moins, le cerveau trouve des subterfuges pour conserver sa dose de nicotine habituelle. Ainsi, la patiente aura tendance à inhaler une quantité de fumée plus importante en «tirant» plus fort sur sa cigarette.

Le traitement que vous proposez aux femmes enceintes est-il différent de celui réservé aux autres fumeurs?
VG: Oui. Les médicaments qui sont parfois prescrits pour aider à arrêter de fumer ne peuvent pas être utilisés durant la grossesse. Quant à la nicotine, elle ne peut être utilisée qu'avec beaucoup de prudence. En plus d'une thérapie cognitivo-comportementale, on peut par contre proposer à la femme enceinte des séances de relaxation et/ou de sophrologie pour gérer le stress lié au sevrage tabagique. Enfin, l'hypnose est également une méthode qui peut aider la patiente à se libérer des automatismes liés à la cigarette.



© iStockphoto

BON À SAVOIR

L'INAMI rembourse partiellement huit consultations (30 € pour la première consultation et 20 € pour les suivantes) sur deux ans chez un médecin et/ou un tabacologue reconnu, soit un professionnel de la santé (médecin, infirmière, sage-femme, psychologue, etc.) qui a suivi une formation en tabacologie.



© iStockphoto

L'hospitalisation? Une bonne occasion pour arrêter!

Idéalement, mieux vaut cesser de fumer avant d'être hospitalisé. Mais si ce n'est pas le cas et qu'un patient souhaite mettre à profit son séjour à l'hôpital pour arrêter, c'est possible! Pour peu qu'il en fasse la demande auprès de son médecin à Saint-Luc, une équipe de tabacologues, spécialement formée au sevrage tabagique, est à sa disposition. Où qu'il soit hospitalisé, une infirmière ou un médecin tabacologue peut en effet se rendre directement dans sa chambre. Non seulement ils peuvent l'informer et le conseiller sur la meilleure façon d'arrêter, mais aussi lui proposer un suivi personnalisé, soit à Saint-Luc même, soit dans un Centre d'aide aux fumeurs (CAF).

Le tabagisme peut ralentir la cicatrisation des patients opérés

Arrêter le tabac: mode d'emploi

Arrêter de fumer est une démarche personnelle et ce combat se mène tant sur le terrain de la dépendance physique que sur celui de la dépendance psychologique. Dans le premier cas, il existe plusieurs types de médicaments, notamment ceux qui contiennent de la nicotine (la substance addictive présente dans le tabac). Pour vaincre la dépendance psychologique, les thérapies cognitivo-comportementales permettent, entre autres, d'identifier les situations à risques et d'élaborer une stratégie pour contrer l'envie de cigarette. Le soutien psychologique peut également aider le patient à surmonter d'éventuels accès de boulimie ou une possible déprime qui peuvent survenir durant la période de sevrage.

Le personnel hospitalier n'est pas oublié

Saint-Luc fait partie du réseau des «hôpitaux sans tabac» et le personnel hospitalier a aussi pour mission d'encourager patients et visiteurs à adopter un mode de vie plus sain. Donner l'exemple, en quelque sorte. Voilà pourquoi les membres du personnel ont accès aux mêmes services que les patients. Ils peuvent également participer, deux fois par mois, aux «midis sans tabac». Ces groupes de parole, spécialement organisés pour eux, sont l'occasion pour les fumeurs d'échanger leurs expériences, leurs «trucs et astuces» pour ne pas succomber à la tentation, et aussi de se motiver les uns les autres. Ils sont dirigés par une infirmière tabacologue qui apporte soutien et information aux participants.

Entretiens individuels ou séances collectives, à chacun sa méthode pour arrêter de fumer. Le jeu en vaut la chandelle. Après tout, la santé n'est-elle pas notre bien le plus précieux? Alors préservons-la! //

Merci au Dr Véronique Godding, au Pr Laurence Galanti (CHU Mont-Godinne) et à Yvette Vermeersch.

LES TABACOLOGUES DE SAINT-LUC

- >> Dr Véronique Godding, médecin,
- >> Yvette Vermeersch, infirmière,
- >> Sophie Wrincq, sage-femme,
- >> Jacques Dutranois, psychologue en réadaptation cardiaque.